

Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний

Как привычки в школьном возрасте защищают сердце на всю жизнь



Почему начинать нужно уже сейчас

Привычки, влияющие на сердце, формируются рано и часто сохраняются надолго. Если вовремя снизить риски, легче предотвратить проблемы с давлением, сосудами и работой сердца в будущем.



Сердце и сосуды как единая система

Сердце — насос

Сердце непрерывно перекачивает кровь по малому и большому кругам кровообращения, обеспечивая органы кислородом и питательными веществами даже в покое и во время движения.

Роль сосудов

Артерии несут кровь от сердца, вены возвращают её обратно, а капилляры создают место для обмена газов и питательных веществ между кровью и тканями организма.

Почему важна эластичность

Когда сосуды становятся менее эластичными или сужаются, тканям поступает меньше кислорода, а сердцу приходится работать с большей нагрузкой, чтобы поддерживать кровоток.

Основные нарушения

К сердечно-сосудистым заболеваниям относят артериальную гипертонию, ишемическую болезнь сердца, инсульт и нарушения ритма; все они связаны с нарушением работы этой системы.



Основные факторы риска и их влияние

Факторы риска связаны с образом жизни, с наследственностью. Часть из них можно изменить уже сейчас.

Наиболее управляемые риски связаны с привычками, поэтому ранняя профилактика особенно эффективна; наследственность важно учитывать при наблюдении и проверках.

Фактор	Влияние	Возможные последствия
Мало движения	Нагрузка выше	Слабее сердце
Избыток соли	Повышает давление	Отеки, гипертония
Курение	Портит сосуды	Плохое кровоснабжение
Лишний вес	Усиливает нагрузку	Обменные нарушения

Рекомендации ВОЗ и материалы кардиологических обществ

Как привычки влияют на риск заболеваний сердца

На шкале показаны привычки, которые чаще усиливают нагрузку на сосуды, и привычки, которые помогают её снижать.

Вредные привычки складываются и повышают риск сильнее, чем одна изолированная причина; полезные действия работают лучше всего в сочетании.



Обобщение рекомендаций ВОЗ и кардиологических обществ

Здоровый день для сердца школьника

Движение каждый день

Подростку полезно набирать не менее 60 минут активности в день: ходьба, велосипед, игры, танцы или спорт помогают сердцу работать экономичнее и выносливее.

Регулярное питание

Завтрак, обед и ужин без долгих пропусков поддерживают уровень энергии и уменьшают переедание вечером, когда организм сильнее тянется к сладкому и жирному.

Вода и перерывы

Вместо сладких напитков лучше выбирать воду, а во время учёбы делать короткие паузы от сидения, чтобы улучшить самочувствие и кровообращение.

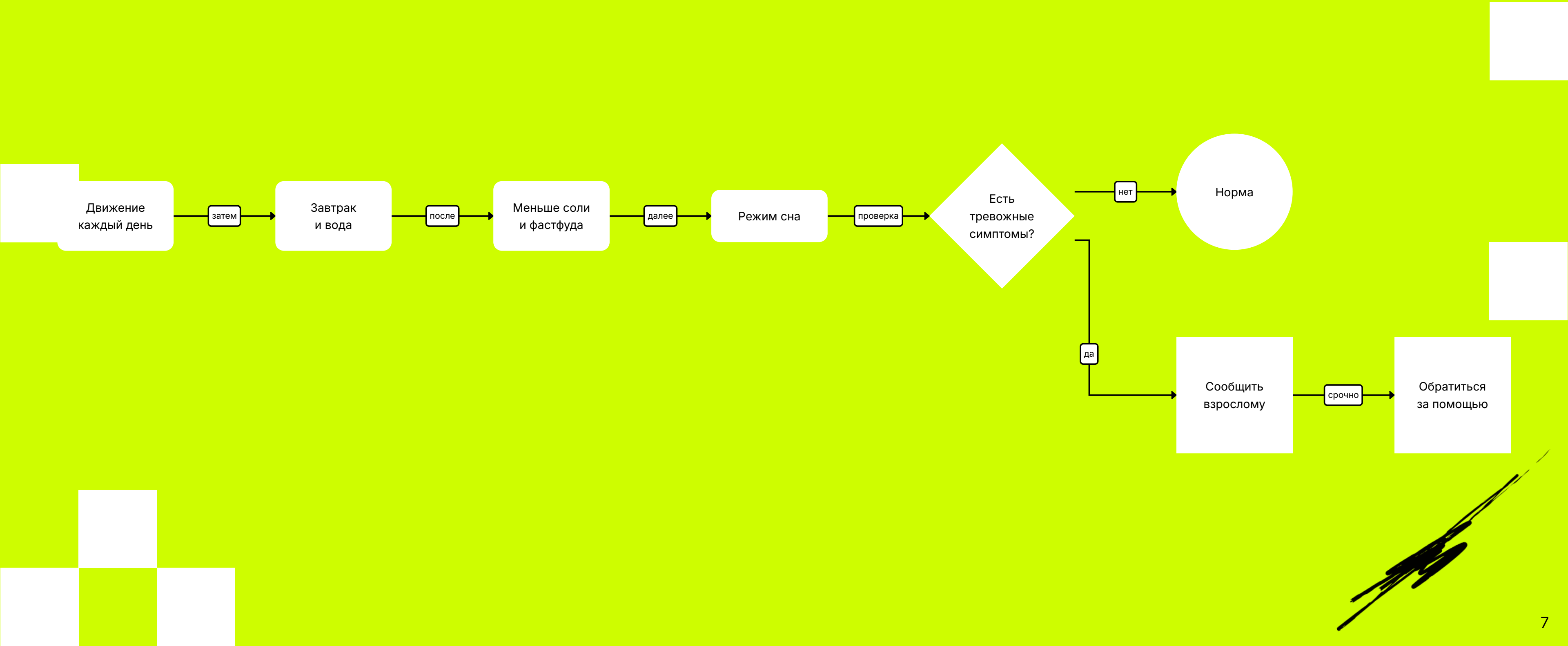
Сон по режиму

Подросткам обычно нужно 8–10 часов сна; своевременный отход ко сну помогает восстановлению, сохраняет внимание на уроках и снижает стрессовую нагрузку.



Профилактика и действия при тревожных симптомах

Схема составлена по принципам здорового образа жизни и правилам обращения за медицинской помощью



Физическая активность и работа сердца

1. Норма на каждый день

Подросткам рекомендуется не менее 60 минут умеренной или интенсивной активности ежедневно. Это может быть быстрая ходьба, велосипед, плавание, танцы или спортивные игры.

2. Польза для сердца

Регулярное движение укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение и помогает сердцу работать более экономно, особенно когда нагрузка постепенно возрастает.

3. Контроль массы и стресса

Активность помогает поддерживать нормальную массу тела и уменьшает напряжение после учёбы, поэтому самочувствие становится ровнее, а выносливость — выше.

4. Почему вредно сидеть долго

Если долго не вставать и не делать перерывы, кровообращение замедляется, устаёт спина, падает концентрация и общая работоспособность в течение дня.

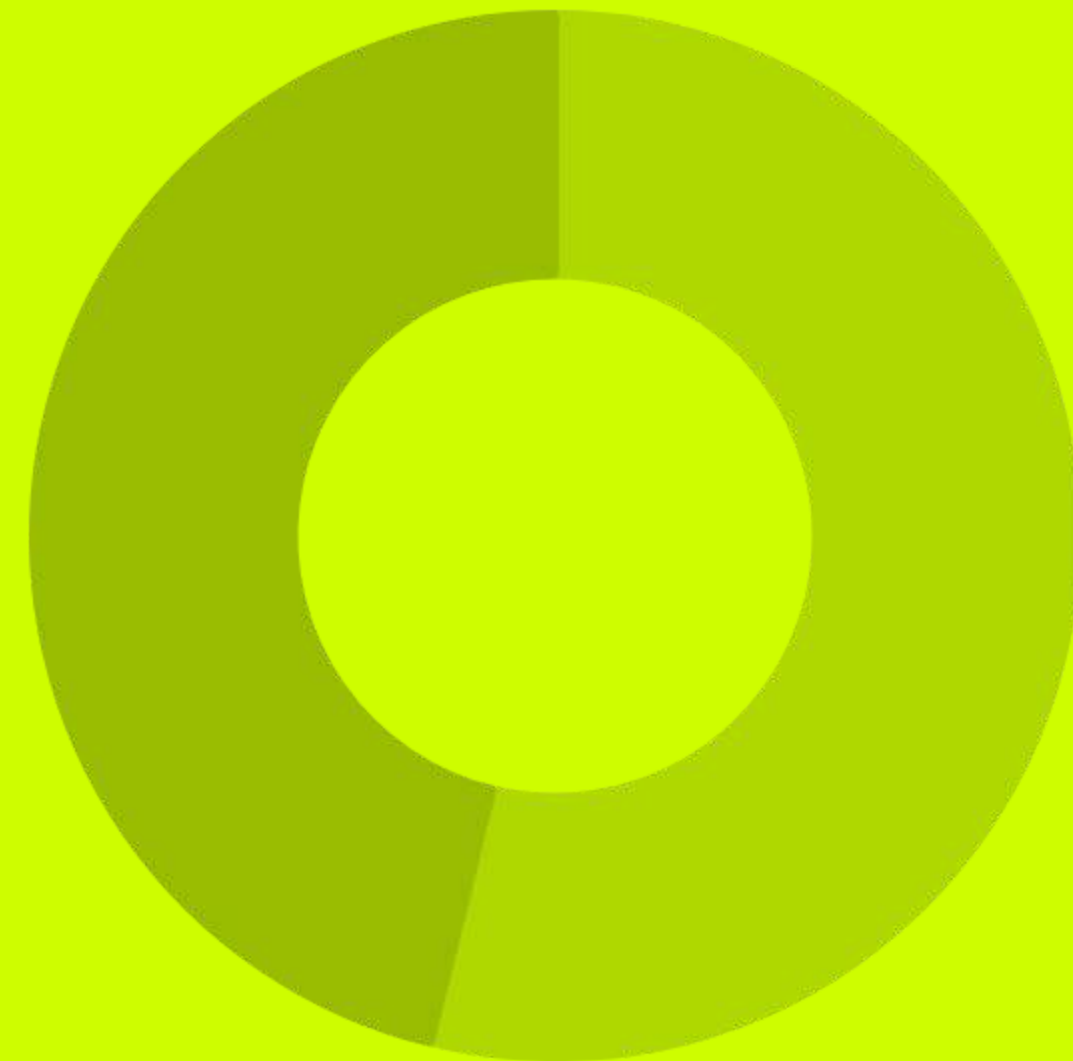


Полезные продукты и продукты риска

Полезные продукты помогают получать клетчатку, витамины и полезные жиры, а продукты риска чаще дают лишнюю соль, сахар и насыщенные жиры.

В рационе важно чаще выбирать естественные и менее обработанные продукты: они лучше поддерживают сердце и общее здоровье организма.

Полезные продукты Продукты риска



Обобщение рекомендаций по здоровому питанию для детей и подростков

Соль, сахар и жиры в рационе

1.

Соль и давление

Избыток соли задерживает жидкость в организме и повышает артериальное давление. Для школьников особенно важно не привыкать к слишком солёной пище и снекам.

2.

Сахар и лишняя энергия

Частые сладкие напитки и десерты быстро добавляют лишние калории, повышают риск набора массы тела и ухудшают состояние зубов.

3.

Жиры, которые вредят сосудам

Трансжиры и чрезмерно жирная жареная пища неблагоприятно влияют на обмен веществ и со временем ухудшают состояние сосудов, поэтому их стоит ограничивать.

Курение и электронные сигареты

Никотин и сосуды

Никотин заставляет сердце биться чаще, сужает сосуды и повышает артериальное давление. Из-за этого сердцу приходится работать с большей нагрузкой, а ткани получают меньше кислорода.

Вред табачного дыма

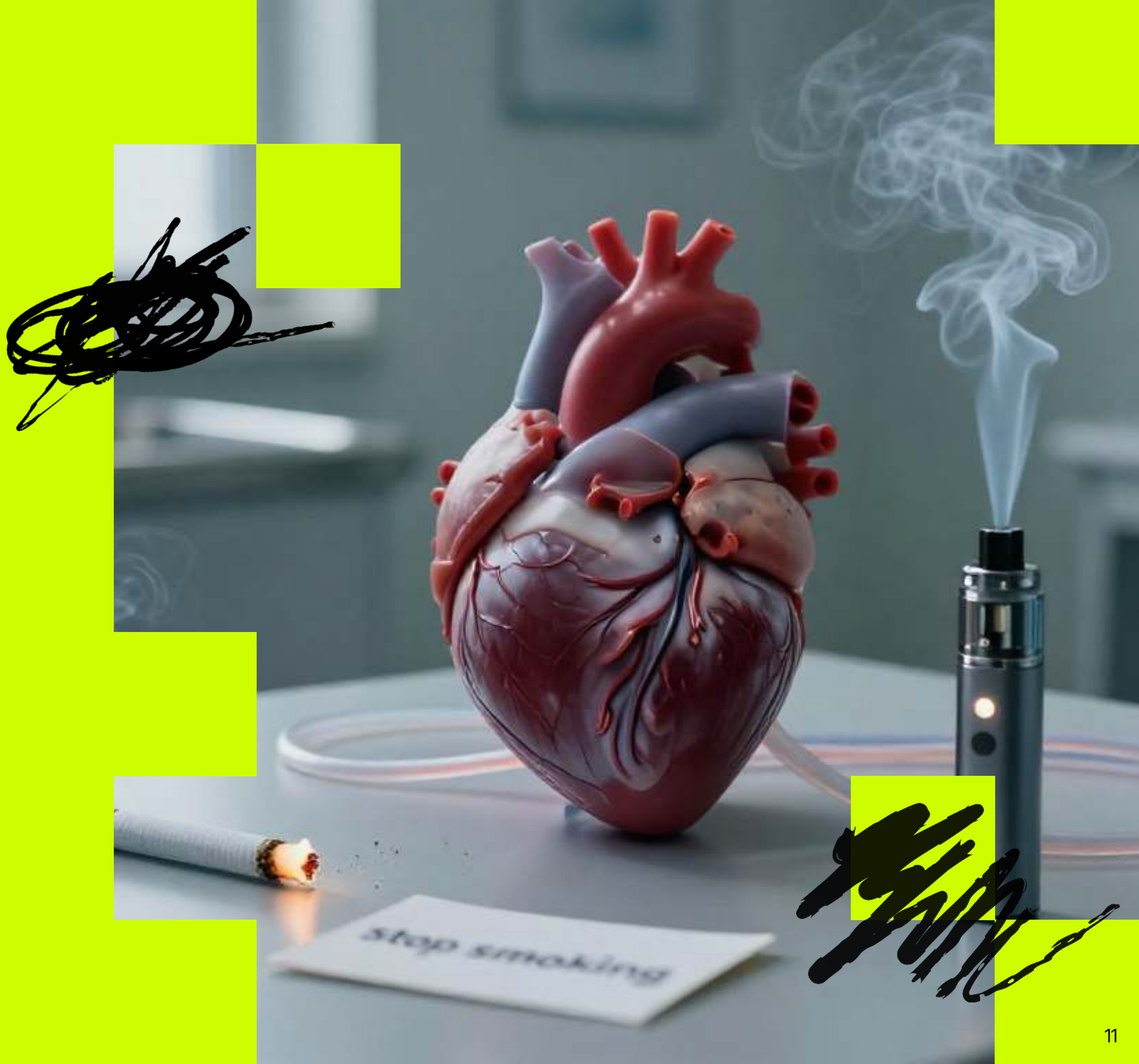
Табачный дым повреждает стенки сосудов и ухудшает питание органов. У детей и подростков даже пассивное курение может ослаблять выносливость и вызывать частые жалобы на самочувствие.

Опасность вейпов

Электронные сигареты не защищают от зависимости: во многих из них есть никотин. Они поддерживают вредную привычку и создают ложное впечатление безвредности, хотя влияют на организм не лучше.

Выбор без табака

Отказ от сигарет и вейпов помогает сердцу работать спокойнее, а сосудам — дольше сохранять эластичность. Чем раньше человек избегает табака, тем ниже риск будущих проблем.



Симптомы, которые нельзя игнорировать



Симптом	Что может значить	Что сделать
Боль в груди	Сердце	Сообщить взрослому
Одышка	Сосуды/сердце	Обратиться к врачу
Обморок	Нарушение кровотока	Нужен осмотр

Материалы по пропедевтике сердечно-сосудистых заболеваний и школьная программа по биологии

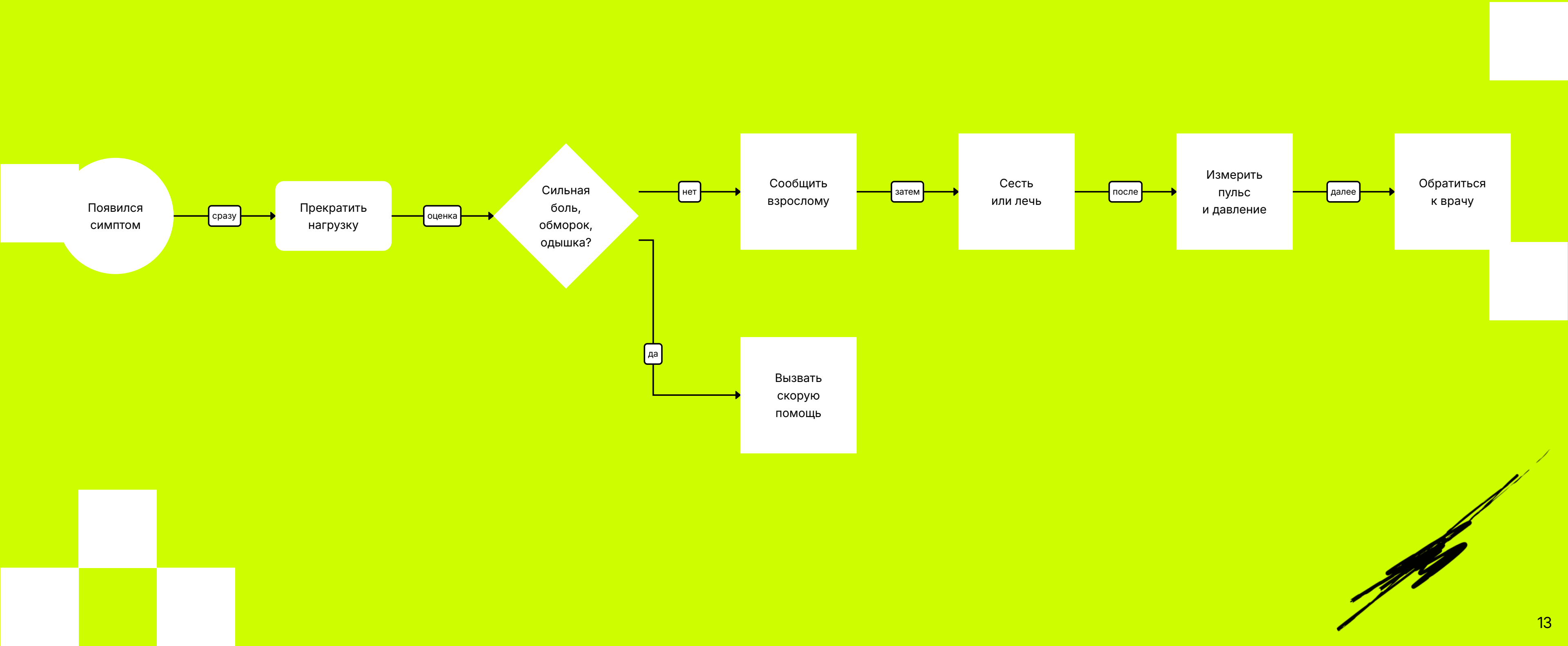


Таблица показывает, какие жалобы могут указывать на неполадки в работе сердца, сосудов или на повышение давления, и что следует сделать в каждом случае.

Повторяющиеся симптомы нельзя считать «обычной усталостью»: они требуют внимания, измерения давления и медицинского осмотра.

Что делать при подозрении на проблему с сердцем

Алгоритм безопасных действий до получения медицинской помощи



8–10 часов

сна обычно нужно подросткам каждый день

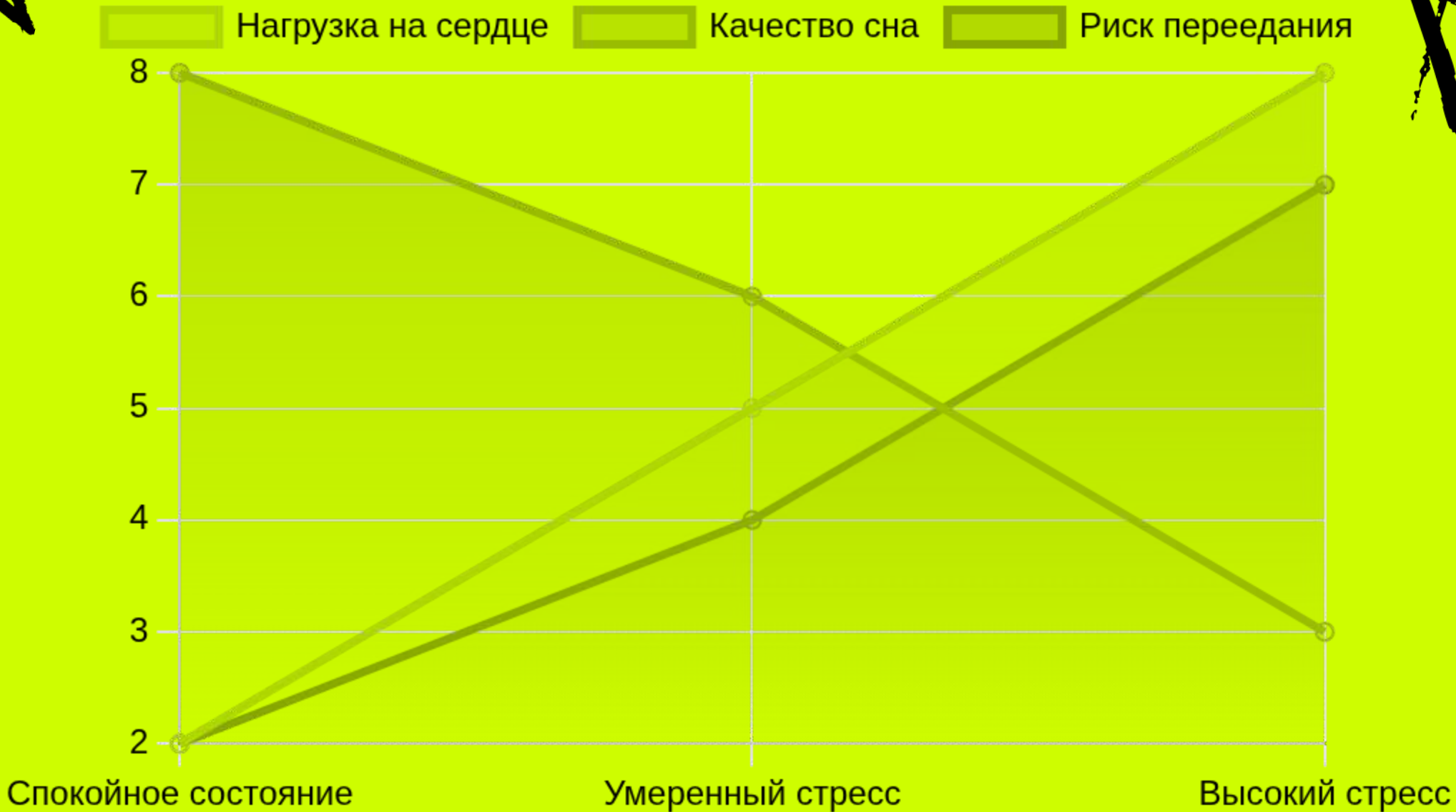
Рекомендации по режиму сна для детей и подростков, материалы ВОЗ и педиатрических организаций

Такой сон помогает сердцу и нервной системе восстанавливаться после учёбы, а недосып повышает раздражительность, усиливает голод и снижает внимание.

Стресс и его влияние на сердце

Короткие паузы, прогулка и разговор со взрослым помогают снизить напряжение до того, как оно станет привычным и начнёт мешать учёбе.

Чем выше стресс, тем сильнее нагрузка на сердце и хуже восстановление; поэтому важно не копить напряжение.



Обобщение рекомендаций ВОЗ по психическому здоровью и профилактике факторов риска

Профилактические проверки и наблюдение за здоровьем



Артериальное давление

Регулярное измерение давления помогает заметить скрытое повышение раньше, чем появятся жалобы. Это особенно важно, потому что нарушения давления могут долго не ощущаться.



Рост и масса тела

Контроль роста и массы тела показывает, соответствует ли развитие возрасту. Резкие изменения могут указывать на избыток или недостаток питания и повышенную нагрузку на организм.



Самочувствие

Оценка усталости, одышки, головных болей и перебоев в сердце помогает вовремя заметить неблагополучие. Даже мелкие повторяющиеся жалобы лучше обсуждать с врачом.



Семейная история

Если у близких родственников были ранние инфаркты, инсульты или гипертония, риск выше. Зная это, семья может раньше уделить внимание профилактике и осмотрам.



Ежедневные привычки, которые защищают сердце

Самый простой способ защитить сердце – это изменить привычки. Привычки – это действия, которые мы делаем каждый день. Привычки, которые мы делаем каждый день, могут помочь сердцу и сосудам работать без лишней нагрузки.

Привычки, которые мы делаем каждый день, могут помочь сердцу и сосудам работать без лишней нагрузки.

Таблица показывает, как простые действия каждый день помогают сердцу и сосудам работать без лишней нагрузки.

Профилактика работает лучше всего, когда полезные действия повторяются ежедневно и становятся привычкой.

Привычка	Пример	Польза
Движение	Ходьба в школу	Укрепляет сердце
Питание	Вода вместо газировки	Меньше сахара
Режим	Сон по времени	Лучше восстановление

Школьная программа по биологии; рекомендации ВОЗ по здоровому образу жизни

Школьная программа по биологии; рекомендации ВОЗ по здоровому образу жизни

Семья и школа как условия профилактики

Пример взрослых

Подростки быстрее усваивают полезные привычки, когда видят их дома и в школе. Спокойный режим, совместные прогулки и разумный выбор еды работают сильнее любых советов.

Школьная поддержка

Активные перемены, спортивные секции и удобные условия для движения помогают меньше сидеть без перерыва. Школа может сделать здоровый образ жизни естественной частью дня.

Общие правила

Когда дома и в учебном коллективе одинаково ценят сон, питание и физическую активность, профилактика становится понятной и выполнимой. Тогда полезные привычки закрепляются быстрее.

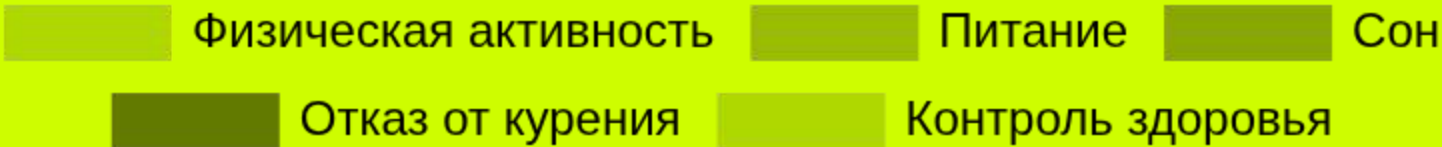


Главные направления профилактики

Важно помнить, что профилактика факторов риска — это комплексный подход, который включает в себя несколько направлений. Только сочетание всех мер даст устойчивый эффект.

Все меры работают вместе: движение, питание, сон и отказ от табака дополняются наблюдением за давлением и весом.

Самые большие вклад делают ежедневная активность и питание, но устойчивый эффект даёт только сочетание всех направлений.



Обобщение рекомендаций ВОЗ и кардиологических обществ по профилактике факторов риска



Здоровье сердца начинается с ежедневных решений

Сердце и сосуды лучше всего защищают простые привычки, которые повторяются каждый день: движение, разумное питание, сон, отказ от табака и внимание к тревожным симптомам.

